Навчання навичкам самодопомоги. Навички самодопомоги — це комплекс умінь, які дозволяють людині ефективно долати стрес, підтримувати емоційний баланс, долати наслідки складних життєвих обставин. Розвиток цих навичок є ключовою компетентністю для підвищення якості життя. Навчання навичкам самодопомоги спрямовані на: зміцнення психологічної стійкості (здатність самостійно долати стресові ситуації); профілактику психоемоційних розладів; збереження власних ресурсів; зниження залежності від сторонньої допомоги; соціальну адаптацію.

Основними компонентами навчання навичкам самодопомоги є:

Управління стресом: техніки релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), використання *mindfulness* (усвідомленості) для зниження рівня тривожності.

Емоційна регуляція: розпізнавання і прийняття власних емоцій, використання стратегій когнітивного переформулювання для зменшення негативного впливу емоцій. Письмовий щоденник емоцій: записування почуттів, переживань та ситуацій, які їх викликали. Прийняття емоцій через фрази: «Мені сумно, і це нормально. Я можу впоратися з цим».

Управління думками: заміна негативних переконань на істині: «Я ніколи не зможу цього зробити» → «Це важко, але я зможу навчитися». Раціоналізація проблеми: постановка запитань: «Що є найгіршим сценарієм?», «Наскільки це ймовірно?», «Як я можу підготуватися до цього?».

Тайм-менеджмент: визначення пріоритетності завдань із використанням матриці Ейзенхауера для розподілу завдань на важливі/термінові, техніки *Pomodoro* (25 хвилин роботи, 5 хвилин відпочинку).

Фізична турбота: регулярна фізична активність, збалансоване харчування, оптимальний режим сну.

Соціальна підтримка: розвиток комунікативних навичок, асертивної поведінки, здатності звертатися по допомогу.

До методів навчання навичкам самодопомоги належать: освітні тренінги; психотерапевтичні підходи (когнітивно-поведінкова терапія, діалектико-поведінкова терапія); практика усвідомленості (*mindfulness*); наставництво та групова робота.

Етапи навчання навичкам самодопомоги:

1. Діагностика потреб: визначення, які навички потребують розвитку, аналіз життєвих ситуацій, що викликають труднощі.
2. Визначення цілей: постановка конкретних, вимірюваних, досяжних, актуальних і часообмежених цілей (*SMART*).
3. Розробка індивідуального плану: добір адекватних методів і технік.
4. Практика: регулярне виконання обраних методів і технік.
5. Оцінка прогресу: аналіз результатів, корекція програми (за потреби).

До *переваг* навчання навичкам самодопомоги варто віднести: доступність, гнучкість, автономність, широкий спектр застосування. *Недоліками* можна вважати: потребу у мотивації, ризик неправильного застосування.

Навчання навичкам самодопомоги є важливим інструментом у підтримці психологічного здоров'я та адаптації до сучасних викликів. Розвиток цих навичок сприяє підвищенню якості життя, ефективності в роботі та стосунках.

Література:

1. Заушнікова М. Ю., Пєтухова І. О., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць*. Київ: НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

2. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Пєтухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 59–63. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf 

3. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 3 (73). С. 124–130. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492 

Ірина ПЄТУХОВА

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

СОЦІАЛЬНА РОБОТА

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

За загальною редакцією
Надії ЧЕРНУХИ,
докторки педагогічних наук, професорки,
Сергія ПЄТКОВА,
доктора юридичних наук, професора,
Тетяни ЗАХАРІНОЇ,
докторки педагогічних наук, доцентки

ЮРІНКОМ ІНТЕР
Київ–2025

УДК 364-78(038)
С73

Рекомендовано до друку
Вченою радою Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 13 від 17.07.2025 року)

Рецензенти:

Данилюк І. В. – доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ);

Сейко Н. А. – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри соціальних технологій Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир);

Чубенко А. Г. – доктор юридичних наук, професор, заступник начальника Полтавської обласної військової адміністрації (м. Полтава).

Укладачі:

Авсієвич А. В., Бакуліна О. С., Балабушка Є. О., Бериславська О. М., Бибик Д. Д., Бортняк К. В., Бочелюк В. Й., Вановська І. М., Васильєва-Халатникова М. О., Вольська О. М., Губа М. І., Демченко В. М., Деревянко Б. В., Джус О. А., Дзиговський А. В., Захаріна Т. І., Золотарьова М. К., Ігумнова О. Б., Карелін В. В., Катеринчук К. В., Коваленко І. Е., Ковальська Н. М., Коновалова О. В., Кононець В. П., Копотун І. М., Костенко Д. В., Кравченко О. О., Красілова Ю. М., Кузнецова О. А., Куниця Т. Ю., Курилюк Ю. Б., Кучер В. А., Кучерявий А. О., Кучерявий О. Г., Латутін Ю. О., Литовченко О. В., Лопушинська Н. М., Лопушинський І. П., Люріна Т. І., Макарова Т. П., Малиношевський Р. В., Маркова С. В., Марченко Н. В., Микитюк М. А., Москаленко А. М., Мота А. Ф., Олійник В. В., Омельченко С. О., Пєтков С. В., Пєтухова І. О., Притула О. Л., Проніна О. В., Савельчук І. Б., Самбор М. А., Сірих М. В., Скриньковський Р. М., Сотніченко М. М., Співак Я. О., Стецюк С. П., Тарасюк Л. С., Тернопільська В. І., Токарук Л. С., Трубчанінов М. А., Файчук О. Л., Філіппова В. Д., Чернуха Н. М., Чубук Р. В., Чуйко О. В., Шамрай Б. М.

Відповідальність за зміст термінів, достовірність поданих даних і точність наведених цитат несуть автори (співавтори).

Соціальна робота. Термінологічний словник / за заг. ред. Н. Чернухи, С. Пєткова, Т. Захаріної. Київ: Юрінком Інтер, 2025. 484 с.
С73

ISBN 978-966-667-918-8

У сучасних умовах соціальна робота стала одним із чинників національної стійкості. Групою вчених на основі практичного досвіду розроблено визначення найпоширеніших термінів, які мають відношення до соціальної роботи. Розміщено довідкові матеріали щодо застосування цих термінів у нормативно-правових актах України, навчально-науковій роботі. Розроблений словник сприяє формуванню спільного розуміння й використання відповідних термінів фахівцями, представниками владних структур, дослідниками, медіа й громадськістю, а також підвищенню ефективності комунікації у сфері соціальної роботи на національному та міжнародному рівнях.

Видання стане в пригоді представникам органів державної та місцевої влади та незалежним експертам, фахівцям соціальної сфери, фахівцям із супроводу ветеранів й офіцерам соціального супроводу, науково-педагогічним працівникам і здобувачам вищої освіти, аспірантам та ад'юнктам, представникам громадських організацій та всім, хто цікавиться проблемами соціальної роботи.

УДК 364-78(038)

Видання здійснено за підтримки Благодійної організації «Благодійний фонд «Спас Україна»

Видавництво «Юрінком Інтер» прагне сталого майбутнього для нашого бізнесу, наших читачів і нашої планети. Ця книга виготовлена з паперу, сертифікованого FSC® та PEFC™

ISBN 978-966-667-918-8

© Колектив авторів, 2025
© Юрінком Інтер, 2025